



# SU Salud



Salud Pública - Departamento de Servicios de Salud - Condado de Los Angeles

Vol. VII; Número 1; Verano del 2004

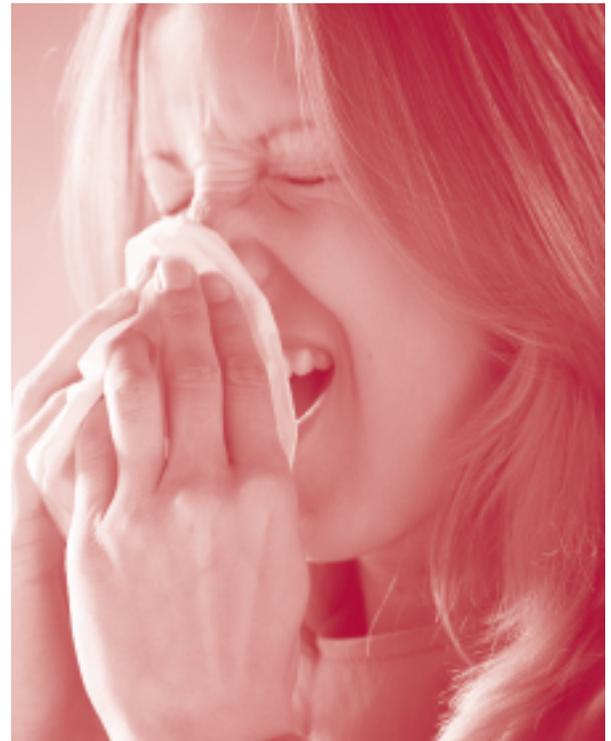
## ¡Prepárese para la temporada de la gripe!

Planee darse la vacuna para la gripe ahora, especialmente si usted o un miembro de su familia tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe. La gripe puede ser una enfermedad grave. Cada año, el 10 al 20% de los habitantes en los Estados Unidos contraen gripe y de estos, aproximadamente 114,000 son hospitalizados y 36,000 mueren. El noventa por ciento de las muertes relacionadas con la gripe ocurren en personas de 65 años en adelante.

Cualquiera puede contraer la gripe. La gripe es una infección viral del tracto respiratorio, la cual se contagia de una persona a otra a través del aire cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. La infección también puede ser causada por tocar algo que ha sido contaminado con el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz. La enfermedad generalmente comienza de uno a tres días después de haber estado expuesto al virus. Los síntomas de la gripe incluyen: aparición repentina de fiebre, dolor de garganta, tos, dolores musculares, dolor de cabeza y cansancio extremo. La recuperación generalmente toma por lo menos una semana.

Si bien cualquier persona que contrae la gripe puede desarrollar complicaciones, algunas personas tienen mayor probabilidad de sufrir problemas si la contraen. Estas personas son:

- niños muy pequeños,
- personas de 65 años de edad en adelante,



**Continúa en la página 2**

**La mejor protección contra la gripe es darse la vacuna antigripal. Aquellas personas que tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones deberán aplicarse la vacuna antigripal en octubre o antes si está disponible.**



## El ABC para preparar almuerzos saludables

¿Está listo para hacer las compras de comida para el inicio de las clases? Hay algunas cosas que debe considerar cuando haga la lista de las compras. De acuerdo con la Encuesta de Salud del Condado de Los Angeles, el 40% de los alumnos de quinto, séptimo y noveno grado están excedidos de peso o en riesgo de estarlo. Por eso es importante comer comidas balanceadas. Con tantos alimentos y bebidas distintos para elegir, saber cuáles elegir puede ser confuso. Pero con algunos conocimientos básicos, la preparación de almuerzos saludables puede ser tan fácil como el A, B, C.

El Departamento de Agricultura y el Servicio de Investigaciones Agrícolas de los Estados Unidos (USDA/ARS) sugieren preparar almuerzos nutritivos que incluyan alimentos con alto contenido de vitamina A, vitaminas B, vitamina C y calcio. Comience cada día con por lo menos 2 porciones de cereales o pan (1 porción = 1 rodaja de pan) y algunas proteínas, y luego añada algunos alimentos de las categorías siguientes:

**Continúa en la página 4**

# Prepárese para la temporada de la gripe: Continuación de la página 1

- personas de cualquier edad con problemas de salud crónicos como problemas cardiacos o pulmonares incluyendo asma, enfermedad renal, diabetes o un sistema inmunológico debilitado, y
- mujeres embarazadas.

Algunas de las complicaciones de la gripe incluyen neumonía, bronquitis, infecciones de los senos nasales y los oídos y recrudescimiento de enfermedades crónicas tales como asma e insuficiencia cardiaca congestiva.

La mejor protección contra la gripe es darse la vacuna antigripal. Aquellas personas que tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones deberán darse la vacuna antigripal en octubre o antes si está disponible. Las otras personas que deberán vacunarse en octubre incluyen a los trabajadores de la salud y aquellos que viven con personas que tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones de la gripe. Los niños menores de nueve años, a quienes se va a vacunar contra la gripe por primera vez, también deberán ser vacunados en octubre, porque van a necesitar una segunda vacuna un mes después. Todos los demás deberán darse la vacuna a partir de noviembre. La gripe se contrae durante todos los meses de invierno, incluso en

marzo, así que igual dése la vacuna en diciembre o enero si no se la dio antes.

La mayoría de los proveedores médicos ofrecen vacunas antigripales a sus pacientes. Las personas que tienen la parte B de Medicare deberán poder obtener la vacuna antigripal de su proveedor médico sin ningún costo. El Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles ofrece vacunaciones antigripales gratis en sitios comunitarios de todo el condado. Estas clínicas están restringidas a las personas de 50 años de edad en adelante y a todos los individuos que padecen problemas de salud crónicos. Para obtener más información sobre estas clínicas, llame al 1-800-427-8700 o visite [www.lapublichealth.org/ip](http://www.lapublichealth.org/ip). Las clínicas comienzan el lunes 18 de octubre.

Este año por primera vez, la vacuna antigripal se recomienda para los niños sanos de 6 a 23 meses de edad. Los padres de niños pequeños deberán hablar con sus proveedores de atención médica sobre la vacuna antigripal para sus niños. Es conveniente que los padres de bebés de menos de seis meses y los otros miembros de la familia se vacunen contra la gripe para proteger a los bebés, ya que los bebés de esta edad son demasiado pequeños para recibir la vacuna antigripal.



**El Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles ofrece vacunaciones antigripales gratis en sitios comunitarios de todo el condado. Para obtener más información sobre estas clínicas, llame al : 1-800-427-8700 o visite [www.lapublichealth.org/ip](http://www.lapublichealth.org/ip).**



## Pregunte a la enfermera de salud pública

**P:** *¿Qué debo saber sobre seguridad cuando mi niño anda en bicicleta, patineta y escúter?*

### SEGURIDAD EN LA BICICLETA:

Los niños están listos para andar en una bicicleta de dos ruedas a los cinco o seis años de edad. Considere la coordinación de su niño y el deseo que tiene de aprender a andar en bicicleta antes de comprarle una. Lleve a su niño con usted cuando vaya a comprar la bicicleta, así podrá probarla. Es importante que su niño tenga una bicicleta adecuada para su tamaño. Las bicicletas que son demasiado grandes son muy peligrosas. Trate de empezar con frenos de pie hasta que el niño sea mayor y tenga más experiencia en andar.

Su niño necesita usar un casco cada vez que ande en bicicleta, independientemente de cuán corta sea la distancia o cuán cerca esté de la casa. Muchos accidentes ocurren en las entradas de autos, las veredas y las sendas para bicicletas, no solamente en las calles. El casco lo protegerá de una lesión grave y deberá usarlo siempre. Recuerde, el uso del casco en todo momento ayudará a que su niño desarrolle hábitos de seguridad sensatos.

### LA SEGURIDAD EN LA PATINETA Y EL ESCÚTER

Al igual que la bicicleta, todos aquellos que anden en patineta y escúter siempre deberán usar casco y otros artículos protectores. Evite a que sus niños anden en patineta o escúter en o cerca del tráfico. Las rampas y los saltos son muy populares entre los que andan en patineta. Aliente a su niño a que practique en un parque para patinetas, donde es más probable que haya elementos de seguridad. Las rampas y los saltos construidos por los niños en la casa pueden ser peligrosos.



# CUANTO MÁS SEPA: Los antibióticos NO son la respuesta

Durante la estación de resfríos y gripe (otoño e invierno), los adultos y los que son padres deberían saber que cada estornudo, moco y tos no requiere un antibiótico. Los antibióticos como la penicilina o la amoxicilina, son medicamentos fuertes que sólo sirven para combatir las enfermedades que son causadas por las infecciones bacterianas, no las infecciones virales como el resfrío común y la gripe.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), estima que hasta el 50% de las 235 millones de dosis de antibióticos que se recetan anualmente son innecesarias. Tomar un antibiótico cuando no es necesario puede producir resistencia al antibiótico en la cual las bacterias producen defensas que les permiten combatir los antibióticos o hacerse "resistentes" a los mismos. Tomar antibióticos cuando no son necesarios, como para los resfriados o las gripes, eleva la probabilidad de desarrollar bacterias resistentes a los antibióticos. Si continuamos usando antibióticos cuando no son necesarios, no serán eficaces cuando sí los necesitamos.

## ¿Cómo se combate el problema de la resistencia a los antibióticos?

- Pregúntele a su médico si es apropiado que tome antibióticos para el tipo de enfermedad que tiene. No es necesario que pida un antibiótico si su enfermedad es una infección viral, como un resfriado o gripe.
- Si le recetan un antibiótico para una infección bacteriana, tome la cantidad completa de antibióticos que le indicó su médico. Si deja de tomarlos demasiado pronto, cuando comienza a sentirse mejor, las bacterias pueden volverse resistentes al antibiótico.
- Nunca dé a otra persona los antibióticos que le queden ni tome los antibióticos que le hayan quedado a otra persona.
- Si tiene restos de antibióticos en su casa deséchelos, a menos que su médico le haya dicho que los guarde.

## ¿Tengo un resfriado?

Los síntomas frecuentes incluyen secreciones por la nariz, estornudos y dolor de garganta. Los síntomas leves incluyen dolores musculares, cansancio y tos. Los dolores de cabeza y la fiebre son poco comunes en los adultos y los niños más grandes. Sin embargo, la fiebre puede alcanzar los 102° F en los bebés y los niños pequeños.

## ¿Qué puedo hacer si tengo un resfriado?

Los resfriados pueden tratarse en la casa. Usted no necesitará tomar antibióticos. Puede aliviar los síntomas de su resfriado haciendo lo siguiente:

- Descanse mucho
- Beba gran cantidad de líquido
- Coma alimentos saludables
- Tome medicamentos de venta libre para aliviar la fiebre, las molestias o el dolor. Nunca dé aspirina, ni ningún medicamento que contenga aspirina a los niños y los adolescentes, a menos que su médico lo indique.



**De acuerdo con el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, los niños padecen seis a diez resfriados por año. En las familias que tienen niños en la escuela, el número de resfriados por niño puede llegar a 12 por año. En promedio, los adultos padecen dos a cuatro resfriados por año, pero el rango es muy variable. Los resfriados son causados por virus, los cuales no se tratan con antibióticos.**

## ¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme y que otros se enfermen?

- Lávese las manos a menudo y lo más minuciosamente posible. Lávese las manos con jabón durante 20 a 30 segundos, incluyendo la parte de arriba de las manos y entre los dedos. Esto lo mantendrá sano.
- Evite frotarse o tocarse los ojos, la nariz y la boca para que los gérmenes como las bacterias y los virus no entren a su cuerpo.
- Tosa o estornude en un pañuelo de papel y deséchelo inmediatamente.
- Si es posible, evite el contacto cercano y prolongado con personas enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies duras como las piletas y las mesas para matar los gérmenes.
- Tenga sus vacunas al día. Pregunte a su médico qué vacunas debería darse, como la vacuna antigripal y la antineumocócica.

## ¡Compruebe lo que sabe sobre los antibióticos! Respuestas abajo (de cabeza)

- |  |           |       |
|--|-----------|-------|
| 1. Los antibióticos tratan los resfriados y la gripe.....  | Verdadero | Falso |
| 2. Es mejor que su médico decida si usted necesita un antibiótico.....                           | Verdadero | Falso |
| 3. Está bien tomar los antibióticos que le hayan quedado a otra persona.....                     | Verdadero | Falso |
| 4. Cuando se le receta un antibiótico es mejor tomarlo todo como lo haya indicado el médico..... | Verdadero | Falso |
| 5. Lavarse las manos es una buena forma de evitar que usted y los demás se enfermen.....         | Verdadero | Falso |

Respuestas: 1. Falso 2. Verdadero 3. Falso 4. Verdadero 5. Verdadero

# Almuerzos Saludables: Continuación de la página 1

- **Vitamina A** - Cualquier tipo de fruta o verdura de color amarillo intenso o anaranjado intenso contiene este nutriente. Algunos ejemplos son: zanahorias pequeñas, naranjas, duraznos y melón cantaloupe. *Para obtener una buena dosis de vitamina A, prepare una porción de 1/2 taza.*
- **Vitamina B** - Se encuentra en la carne, las nueces, las semillas y los cereales integrales. En esta categoría algunas ideas para los almuerzos son: ensaladas de pasta con queso y frijoles con forma de riñón, sándwiches de crema de cacahuate en pan integral, carnes magras, queso y galletas de cereal integral. Para darse un gusto, pruebe galletitas de avena con pasas de uva, galletas de harina de trigo entero o semillas de girasol. *Prepare 2 porciones de cereal integral, pasta de trigo integral o pan integral 100% (1 porción = 1 rebanada de pan).*
- **Vitamina C** - Las frutas cítricas como las naranjas, las toronjas y las mandarinas contienen vitamina C, ni mencionar otras frutas y verduras como las fresas, las piñas y los pimientos. *Prepare 1/2 porción de frutas o verduras que contengan vitamina C.*
- **Calcio** - El calcio se encuentra en los lácteos como la leche, el yogurt y la leche de soya fortificada con calcio, también en el jugo de naranja con calcio añadido. *Prepare 1 taza de leche descremada o yogurt u otro producto con calcio.*

Elija productos de bajo contenido graso, especialmente productos lácteos como la leche y el queso que tienen un contenido alto de grasas. También elija los cortes de carne más magros. Aliente a sus niños a que le ayuden a preparar sus almuerzos. Haga que elijan el contenido de sus almuerzos cuando va de compras o permítales que elijan de los alimentos que compró. De esa manera es más probable que coman todo su almuerzo y al mismo tiempo desarrollen hábitos alimenticios saludables.

## Cómo elegir un almuerzo saludable en la escuela

*Cuando no tiene tiempo de preparar el almuerzo para su niño o si su niño compra el almuerzo regularmente en la escuela, estas son algunas sugerencias para que coman saludablemente y se mantengan sanos:*



- *Revise con su niño el menú de almuerzos del mes. Ayúdele a elegir comidas saludables.*
- *Remarque la importancia de elegir una variedad de comidas saludables.*
- *Recuerde, su niño puede comer grasas y dulces, pero asegúrese de que la mayor parte del tiempo coma alimentos nutritivos.*



**De acuerdo con la Encuesta de Salud del Condado de Los Angeles, el 40% de los alumnos de quinto, séptimo y noveno grado están excedidos de peso o en riesgo de estarlo. Por eso es importante comer comidas balanceadas.**



Su Salud es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services, Salud Pública. Usted puede hacer copias de este boletín.

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



**Gloria Molina**  
**Yvonne Brathwaite Burke**  
**Zev Yaroslavsky**  
**Don Knabe**  
**Michael D. Antonovich**

**Thomas L. Garthwaite, MD**  
*Director de Servicios de Salud y Oficial Principal Médico*

**Fred Leaf**  
*Oficial Principal en Operaciones*

**Jonathan E. Fielding, MD, MPH**  
*Director de Salud Pública y Oficial de la Salud*

**Maria Iacobo**  
*Director, DHS Communications*

Joslyn E. Matthews: *Editor Principal*  
Alan Albert: *Diseño Gráfico y Producción*  
Shirley Kwok MPHc: *Asistente Editorial*  
Louise García: *Administración*

**Colaboradores:**  
Margaret Avila, RN/NP, MCN, MS

**DHS Communications**  
241 N. Figueroa Street, Room 348  
Los Angeles, CA 90012  
213/240-8144 • Fax 213/481-1406  
[www.ladhs.org](http://www.ladhs.org)